

## 50 recomendaciones para el manejo de los trastornos de atención en el salón de clases

Por: Edward M. Hallowell, MD and John J. Ratey MD (c) 1992  
Traducción y adaptación: SINAPSIS



Los maestros y profesores saben lo que muchos otros profesionales no saben: que no hay un síndrome de ADD, sino muchos; que el ADD raramente ocurren en forma pura. Usualmente se presenta con otros problemas diferentes, tales como trastornos de aprendizaje o problemas del humor. Las características de ADD cambian con el clima, son inconstantes e impredecibles. El tratamiento para ADD, a pesar de poder ser descubierto en la serenidad de diversos textos, sigue siendo una tarea de mucho trabajo y mucha devoción.

No hay una solución fácil para el manejo de ADD en el salón de clases, o en la casa. Después de todo, como se ha dicho, la efectividad de cualquier tratamiento para este trastorno en la escuela depende del conocimiento y la persistencia de la escuela y el maestro.

Las siguientes sugerencias están dirigidas a maestros que enseñan niños de cualquier edad. Algunas serán obviamente más apropiadas para niños más pequeños, otras para mayores, pero los temas sobre estructura, educación y motivación se refieren a todos.

- 1.** Ante todo, asegúrese de que lo que está enfrentando es realmente ADD. Definitivamente, no le toca a los maestros hacer el diagnóstico de ADD, pero usted puede y debe hacerse preguntas. Específicamente, de que alguien haya examinado la visión y la audición del niño recientemente, y asegúrese de que otros problemas médicos hayan sido descartados. Asegúrese de que una buena evaluación haya sido hecha. Manténgase cuestionando hasta que esté convencido. La responsabilidad de velar por todo esto es de los padres, no del maestro, pero éste puede enriquecer el proceso.
- 2.** Edifique su apoyo. Ser maestro en un salón de clases donde hay dos o tres niños con ADD puede ser extremadamente agotador. Asegúrese de tener el apoyo de la escuela y de los padres. Asegúrese de que haya una persona conocedora del tema con quien pueda consultar cuando tenga un problema de este tipo (especialista en aprendizaje, psicopedagogo, psiquiatra infantil, trabajador social, psicólogo escolar, pediatra) el título de esa persona no es realmente lo que interesa. Lo que interesa es que sepa mucho de ADD, que haya visto muchos niños con ADD, sepa mucho acerca del manejo en el salón y pueda hablar con propiedad. Asegúrese de que los padres estén trabajando con usted. Asegúrese de que sus colegas puedan ayudarle.
- 3.** Conozca sus limitaciones. No tema pedir ayuda. Usted, como maestro, no puede pretender ser un experto en ADD. Debe sentirse bien al solicitar ayuda cuando siente que la necesita.
- 4.** Pregúntele al niño cómo puede ayudarlo. Estos niños son a menudo muy intuitivos. Ellos pueden decirle a usted cómo pueden aprender mejor si usted se lo pregunta. Frecuentemente, ellos se sienten demasiado comprometidos para dar esta información espontáneamente, porque esto les puede parecer más bien excéntrico. Pero trate de sentarse con el niño individualmente y pregúntele cómo aprende mejor. Lejos de ser "el experto" quien diga cómo el niño aprende, es el propio niño quien lo sabe. Es sorprendente como a menudo sus opiniones son ignoradas. Además, especialmente con los niños mayores, asegúrese de que ellos entienden lo que es el ADD. Esto les ayudará mucho a ambos.

- 5.** Recuerde que los niños con ADD necesitan estructura. Su ambiente debe estructurar lo que ellos no pueden estructurar internamente por sí mismos. Haga listas. Los niños con ADD se benefician grandemente de tener una lista o tabla como referencia cuando se pierden en lo que deberían hacer. Ellos necesitan "recordatorios". Necesitan previsiones. Necesitan límites.
- 6.** Recuerde la parte emocional del aprendizaje. Estos niños necesitan ayuda especial para buscar una diversión en la clase. Control, en vez de una actitud frustrante; excitación, en vez de aburrimiento o terror. Es esencial poner atención a las emociones involucradas en el proceso de aprendizaje.
- 7.** Después de las reglas: haga que ellos las escriban y las entiendan. Estos niños establecen su confianza en la medida en que saben qué se espera de ellos.
- 8.** Repita instrucciones. Escriba instrucciones. Diga instrucciones. Repita instrucciones. La gente con ADD necesita oír las cosas más de una vez.
- 9.** Haga contacto visual frecuentemente. Una mirada puede recuperar a un niño cuando está soñando despierto o puede darle permiso para hacer preguntas o tan sólo darle la confianza del silencio.
- 10.** Siente al niño con ADD cerca de su escritorio o en cualquier parte donde usted esté la mayor parte del tiempo. Esto le ayuda a alejarlo de la corriente que tanto atormenta a estos niños.
- 11.** Establezca límites. Esto es una forma de contener y soltar sin castigar. Hágalo de forma consistente, predecible, oportuna y planificada. No entre en discusiones o justificaciones complicadas como los abogados.  
Tome el control.
- 12.** Haga un calendario de actividades tan predecible como sea posible. Colóquelo en el pizarrón o en el pupitre del niño. Refiérase a él frecuentemente. Si usted va a hacerle alguna modificación, dé una gran cantidad de advertencias y preparaciones. Las transiciones y los cambios inadvertidos son muy difíciles para estos niños; se tornan confusos y alterados. Tenga especial cuidado en preparar las transiciones en la medida en que se aproximan.
- 13.** Trate de ayudar a los niños a hacer sus propios calendarios de actividades para después de la escuela, en un esfuerzo por evitar uno de los marcadores más importantes de ADD: postergar, dejar para después.
- 14.** Elimine o reduzca la frecuencia de las pruebas o evaluaciones con límites de tiempo. No hay un gran valor educativo en estas pruebas, y ellas definitivamente no permiten que muchos niños con ADD demuestren lo que realmente saben.
- 15.** Permita válvulas de escape tales como salirse de clase por un momento. Si esto puede acoplarse a las reglas del salón, permita al niño salir del salón en vez de huir del salón, y así dejarlo aprender una nueva herramienta tan importante como es la autoobservación y automodulación.
- 16.** Vaya por la calidad de las tareas más que por la cantidad. Los niños con ADD frecuentemente necesitan una carga reducida. A medida que ellos van aprendiendo los conceptos esto se les debería permitir. Ellos invertirán la misma cantidad de tiempo de estudio, sólo se trata de no abrumarlos con más de lo que ellos pueden manejar

**17.** Monitoree los progresos frecuentemente. Los niños con ADD se benefician enormemente de "feed-back" frecuentes. Los mantiene en el camino, déjelos saber qué se espera de ellos y si ellos están alcanzando sus metas, puede ser muy alentador.

**18.** Divida las actividades largas en varias actividades cortas. Esta es una de las técnicas cruciales entre todas las técnicas de enseñanza para niños con ADD. Las actividades largas rápidamente agotan al niño y él regresará al tipo de respuesta emocional anterior: "yo nunca seré capaz de hacer esto". Dividiendo el trabajo en partes más manejables, cada componente luce suficientemente pequeño para ser realizado, el niño puede dejar de lado la sensación de estar agotado. En general, estos niños, pueden hacer más de lo que ellos mismos piensan. Dividiendo los trabajos, el maestro puede dejar al niño que pruebe esto por sí mismo. Con los niños pequeños esto puede ser extremadamente importante para evitar "el nacimiento de las rabietas" que son las primeras bases de la frustración anticipada. Y con niños mayores puede ayudarlos a evitar las actitudes de derrota, que se presentan tan frecuentemente en su camino. Esto también sirve de ayuda para muchas otras cosas.

**19.** Sea jugueteón, haga bromas, no sea convencional, sea llamativo. Introduzca innovaciones diarias. La gente con ADD ama las innovaciones. Ellos aman jugar. Y por encima de todo ellos odian estar aburridos. Gran parte de su tratamiento involucra cosas aburridas, como estructura, calendarios, listas y normas. Usted debe mostrarles que esas cosas no tienen que ir de la mano con ser una persona aburrida, o una clase aburrida.

**20.** Sin embargo, cuide de no sobreestimar. Los niños con ADD pueden hervir. Usted tiene que ser capaz de reducir el calor en un instante. La mejor manera de lidiar con el caos en un salón de clases es, en primer lugar, prevenirlo.

**21.** Busque y subraye el éxito tanto como sea posible. Estos niños viven con tantas fallas que ellos necesitan todo el empuje positivo. Estos niños necesitan y se benefician de los elogios y la premiación. Frecuentemente el aspecto más devastador de estos niños no es el ADD en sí, sino el daño secundario hecho a la autoestima.

**22.** La memoria es frecuentemente un problema en estos niños. Enséñeles pequeños trucos, como mnemotecnias, flashcards, etc. Ellos frecuentemente tienen problemas con lo que Mel Levine llamó "memoria de trabajo activa", que podríamos decir es el espacio disponible en el escritorio de tu mente. Cualquier truco que puedas divisar - claves, ritmos, códigos y similares- pueden ayudar enormemente a aumentar la memoria.

**23.** Use esquemas. Enseñe a esquematizar, enseñe a subrayar. Esta técnicas no son fáciles para los niños con ADD, pero una vez que ellos las aprenden, pueden ayudarlos enormemente a estructurar y darle forma a lo que está siendo aprendido. Estas ayudas le dan al niño la sensación de dominio durante el proceso de aprendizaje.

**24.** Anuncie lo que va a decir antes de decirlo. Dígalo. Luego diga lo que usted ha dicho. Ya que muchos niños con ADD aprenden mejor visualmente que por medio de la voz, si puede escribir lo que va a decir así como lo que está diciendo, puede ser de mayor utilidad. Esta forma de estructurar sirve como una pega que pone las ideas en su sitio.

**25.** Simplifique las instrucciones. Simplifique las posibilidades de elecciones. Simplifique mediante uso de calendarios. Cuanto más simple sea el lenguaje, mayor la posibilidad de ser comprendido. Pero diga las cosas de manera que llamen la atención y explíquelas de varias maneras diferentes.

**26.** Use el "feedback" que ayude a los niños a hacerse autoobservadores. Ellos no tienen idea de cómo se encuentran o cómo se han estado comportando. Trate de darle esta información de forma constructiva. Haga preguntas como:

- ¿sabes lo que acabas de hacer?
- ¿cómo crees tú que pudieras haber dicho eso en forma diferente?
- ¿por qué crees que aquella niña se ve triste cuando tú dices lo que estás diciendo?

**27.** Exprésese en forma clara y determinante.

**28.** Un sistema de bonificación con puntos es una posibilidad como parte de una modificación conductual o un sistema de recompensa para los más pequeños. Los niños con ADD responden bien a recompensas e incentivos. Muchos de ellos son poco emprendedores.

**29.** Si el niño tiene problemas para descifrar las pistas sociales (lenguaje corporal, tono de la voz, etc) trate discretamente de ofrecerle advertencias claras y específicas como una especie de "coach social". Por ejemplo, decir: "antes de que cuentes tu historia pídele a otra persona que cuente la suya primero" o "mira a las personas cuando están hablando". Muchos niños con ADD son vistos como indiferentes y egoístas, cuando en realidad no han aprendido cómo interactuar. Estas habilidades no las adquieren todos estos niños, pero unos podrán aprenderlas y otros captarán las señas del "coach social".

**30.** Enseñe destrezas para resolver exámenes.

**31.** Haga juegos de las cosas. La motivación mejora el ADD.

**32.** Separe parejas y tríos, incluso grupos completos, que no funcionan bien juntos. Usted debe intentar muchos cambios.

**33.** Ponga atención a los vínculos. Estos muchachos necesitan sentirse unidos, conectados. A medida que ellos sienten ese vínculo, se sentirán motivados, conectados y menos desentonados.

**34.** En lo posible, dele responsabilidades a los niños.

**35.** Intente tener un cuaderno de comunicación hogar-escuela-hogar. Esto realmente puede ayudar con la comunicación cotidiana entre maestros y padres y puede evitar la crisis de las reuniones. También contribuye con el "feedback" que estos niños necesitan.

**36.** Intente usar reportes diarios sobre los progresos.

**37.** Incentive para crear una estructura para el auto-reporte, auto-monitoreo. Unos breves intercambios al final de la clase pueden ayudar con esto. También considere el uso de cronómetros, timbres, etc.

**38.** Estos niños necesitan saber por adelantado lo que está por venir, de tal manera que ellos puedan prepararse internamente.

**39.** Premie, apruebe, estimule, alimente.

**40.** Respecto a los niños mayores, hágalos escribir notas para ellos mismos para que recuerden sus preguntas. En esencia, ellos no sólo están tomando notas de lo que se les está diciendo, sino que también están pensando. Esto los ayudará a oír y comprender mejor.

41. La escritura a mano es difícil para muchos de estos niños. Considere el desarrollo de alternativas. Aprenda y enseñe a usar un teclado. Haga dictados. Administre pruebas orales.
42. Sea como el director de una sinfonía. Atrape la atención de la orquesta antes de comenzar (puede usar el silencio, o los golpecitos de tu batuta para hacer esto). Mantenga la clase atenta señalando a diferentes partes del salón cuando necesite su ayuda.
43. Siempre que sea posible, trate de que cada niño tenga un compañero en cada proyecto, con teléfono.
44. Explique y dele la connotación de normalidad al tratamiento que el niño recibe, para evitar estigmas.
45. Reúnase con los padres a menudo. Evite el patrón de runirse únicamente en momentos de problemas o crisis.
46. Promueva la lectura en voz alta en la casa. En clases, lea en voz alta tanto como sea posible. Lea cuentos. Ayude al niño a adquirir la capacidad de permanecer en un tópico.
47. Repita, repita, repita.
48. Ejercicio. Uno de los mejores tratamientos para ADD, tanto en niños como en adultos, es el ejercicio, preferiblemente vigoroso. El ejercicio ayuda a gastar el exceso de energía, ayuda a enfocar la atención, estimula ciertas hormonas y neurotransmisores que son beneficiosos en estos casos, y es divertido. Asegúrese de que sea divertido, así el niño lo seguirá haciendo el resto de su vida.
49. Con los niños mayores, haga hincapié en la preparación previa al comienzo de las clases. Cuanto mejor sea la idea de lo que se va a discutir en clase, mayor será la posibilidad de que el niño maneje en clase el material con seguridad.
50. Siempre esté en la búsqueda de momentos de brillantez. Estos niños son más talentosos y dotados de lo que generalmente parecen. Ellos están llenos de creatividad, juegos, espontaneidad y buen humor. Ellos tienden a ser de espíritu generoso, y agradecen que los ayuden. Estos niños generalmente tienen "algo especial" que los hace destacar donde quiera que se encuentren.

Recuerde que hay melodía dentro de esa cacofonía, una sinfonía por escribirse.

<http://www.sinapsis.org/deficit.html>